Rok XXXVII. Grudzień 1920. Nr. 12.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"

Cena prenumeracyjna rocznie 60 Mp. Przy odbiorze większej ilości egzemplarzy przyznaje się gniazdom związkowym odpowiedni opust. Numer pojed. 5 Mp.

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNASTYCZNYCH TOW. SOKOLICH WE LWOWIE.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Prenumerować można: w Administracyi, ulica Sokoła l. 7 i we wszystkich księgarniach.

Redakcya i Administracya we Lwowie przy ul. Sokoła l. 7.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską: do wszystkich miejsc poza granicami Polski 80 Mp.

Pilne korespondencye upraszamy nadsyłać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Obowiązkiem każdego prawego Sokoła polskiego jest:

Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich;
Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej;
Popierać przedewszystkiem przemysł polski;
Pracować usilnie nad uświadomieniem i pozyskaniem ludu do pracy narodowej.

CZĘŚĆ OBOWIĄZUJĄCA.

Ogłoszenie.

Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich we Lwowie zwołuje niniejszem po myśli §. 18. statutu Związku

XXIII. Zwyczajny Zjazd Delegatów związkowych Towarzystw sokolich na dzień 6. marca 1921 r. w sali gmachu Sokoła-Macierzy we Lwowie przy ul. Sokoła 7.

Przedmioty obrad ogłosi się na miesiąc przed Zjazdem.

Uwaga. *Według §. 7. lit. b) statutu **każde Towarzystwo** związkowe **ma obowiązek wysłania** na Zjazd **jednego delegata,** Towarzystwa zaś liczące **nad 100 członków z końcem ubiegłego roku administracyjnego (1920.) mają prawo wysłania na każdych następnych 100 członków** (w pełnej liczbie) po jednym delegacie.*

*Według §. 17. statutu **każdy delegat** ma być **zaopatrzony** przez Wydział swojego Towarzystwa **w pisemne umocowanie.** Członkom Wydziału Związku i związkowego Grona nauczycielskiego, tudzież sprawozdawcy Komisyi rewizyjnej przysługują prawa delegatów.*

*Według §. 8. ust. 3. regul. obrad Zjazdu delegatów, **wnioski samoistne tylko wtedy mogą być wzięte pod obrady, jeżeli będą zgłoszone do Wydziału Związku przynajmniej na miesiąc przed Zjazdem.***

Nie dotyczy to wniosków w sprawie zmiany statutu, lub wogóle ustroju Związku, gdyż wnioski te musiałyby być wniesione do Wydziału Związku najpóźniej do końca kwietnia.

Czołem!

We Lwowie, dnia 20. grudnia 1920 r.

Dr. Czarnik, prezes. *Wolańczyk,* sekretarz.

Wezwanie.

Wobec uchwały Wydziału Związku sokolego obejmującego całą Polskę postanawiającej odbycie zlotu ogólnego w Warszawie w roku 1921 wzywa Wydział Związku na Małopolskę wszystkie Gniazda jemu podległe, o natychmiastowe rozpoczęcie ćwiczeń gimnastycznych, tudzież zlotowych, które wkrótce gniazdom rozesłane zostaną.

Czołem!

Czarnik,
prezes Związku.

U przełomu.

Dobiega drugi rok życia w wolnej i niepodległej Polsce, a rok ten — 1920 — przynosi u swego schyłku Sokolstwu polskiemu dawno upragnione zjednoczenie. Tymczasowy Wydział międzyzwiązkowy wyjednał u władz polskich zatwierdzenie Statutu Związku Sokolstwa polskiego — i w dniu 12. grudnia 1920. mogło ono w Warszawie obchodzić uroczyście historyczną chwilę zjednoczenia.

Na odbytem nazajutrz posiedzeniu delegatów sokolich wszystkich trzech zaborów, postanowiono odbyć pierwszy Zlot w wolnej Polsce już w r. 1921 w Warszawie. Za myślą pierwotną odbycia tego Zlotu dopiero w r. 1922, przemawiały liczne a ważne argumenty: trudne warunki komunikacyjne, zniszczenie gniazd sokolich zwłaszcza na kresach, niepewność pokoju, brak wyszkolonych przodowników i płynące stąd trudności należytego przygotowania ćwiczeń. Lecz te wszystkie względy musiały ustąpić przed odczuwanem powszechnie serdecznem pragnieniem jaknajrychlejszego zgromadzenia Sokolstwa wszystkich dzielnic w stolicy Państwa u stóp kolumny Zygmuntowskiej. Poddając się karnie zapadłej uchwale, rok 1920. kończymy pod hasłem godnego przygotowania pierwszego zlotu w Warszawie, zlotu niepodległości, zlotu zmartwychwstania!

Wszystkich sił dołożyć musimy by Zlot ten wypadł imponująco i wspaniale. A chociaż Sokolstwo małopolskie kresowe nie będzie mogło stanąć tak licznie i tak przygotowane, jakby tego pragnęło, niemniej staniemy tam kto żyw — by zaświadczyć w Stolicy o nieśmier-

telności naszej ideji i dać wyraz serdecznej radości, że wreszcie bez grozy przed przemocą obcego tyrana stanąć możemy do ćwiczeń, zgromadzeni z wszystkich najdalszych zakątków naszej Ojczyzny.

Wobec Zjednoczenia Sokolstwa całej Polski w jednym wspólnym Związku w Warszawie, odpada racja bytu Związków w dawnych zaborach. Zniknął one zlewając się w nową organizację. Odtąd w całej Polsce gniazda łączyć się będą w okręgi — okręgi w dzielnice, a dzielnice — których będzie 6—8 — w jeden ogólny Związek w Warszawie.

W tej chwili historycznej i przełomowej Związek małopolski z siedzibą we Lwowie spoglądać może z dumą w przeszłość. Nie pomówi nas chyba nikt o samochwalstwo jeżeli powiemy, że rozwój Sokolstwa w Polsce to w znacznej części nasza zasługa. Kolebką sokolstwa polskiego wszakże był Lwów. Z Sokoła-Macierzy promieniała ideja sokola na całą Polskę. Rosła i potężniała aż w Zlocie grunwaldzkim 1910. zgromadziła na błoniach u stóp Wawelu 10.000 Sokołów — wrogom na znak!

Przez lat dziesiątki budziliśmy ze snu naród, »ospały i gnuśny«, przez dziesiątki lat sposobiliśmy młodzież polską »na nowe życia koleje« hartując ciało i podnosząc ducha. O nas oparty począł się skauting polski. Z jego i z szeregów sokolich ruszały setki i tysiące przygotowanych do twardej służby bojowników, ile razy Ojczyzna zawołała na swych synów.

A chociaż wojna tak bardzo szeregi nasze przerzedziła, chociaż padło w bojach tylu naszych serdecznych najlepszych druhów, chociaż wróg zniszczył i zrównał z ziemią tyle gniazd naszych — nie straciliśmy nadziei. Odbudujemy gniazda i zgromadzimy znów najlepszych synów Narodu w tych sokolich strażnicach polskiego ducha.

W roku ubiegłym pracowaliśmy w Małopolsce nad odbudową Sokolstwa mimo grożącej inwazji bolszewickiej — a pracę wytężyliśmy szczególniej w dwu kierunkach: by spowodować zbliżenie się do kół sportowych, które odczuwając potrzebę pielęgnowania systematycznych ćwiczeń gimnastycznych same się do nas o pomoc zwróciły — i by połączyć się ściślej w pracy z harcerstwem polskiem, stanowiącem obecnie osobną organizację w »Związku harcerstwa polskiego« w Warszawie, lecz mającem tak pokrewne z nami cele.

Mamy nadzieję, że starania nasze doprowadzą do pomyślnych rezultatów i że około gniazd naszych zgromadzą się wszystkie jednostki czujące prawdziwie po obywatelsku, dla których ofiarna i nieskalana służba dla Ojczyzny są pierwszem i najwyższem narodowem przykazaniem.

Wszyscy bolejemy nad zanikiem etyki i deprawacją ducha, jakie sprowadziła długa wojna. Więc około sztandarów naszych muszą się zgromadzić ci wszyscy, których duch nie dał się zbrudzić wśród okropności wojny i uniknął zarazy deprawacji, jaką ona ze sobą przyniosła. Sztandary nasze były i będą jasne i czyste — jak jasną i czystą jest nasza sokola ideja!

Stoimy u przełomu w życiu Sokolstwa polskiego. Da Bóg, że ta chwila przełomowa — złączona z chwilą zmartwychwstania Ojczyzny — będzie początkiem nowego życia, nowego rozkwitu i nowych tryumfów ideji sokolej!

We Lwowie 20. grudnia 1920.

Dr. Aleksander Małaczyński.

Sprawy ogólno-sokole i zlot.

Wydział Międzyzwiązkowy rozesłał do Zarządów Dzielnic następujące pismo:

Nareszcie przyjęły władze Państwa statut Związku do wiadomości. Związek Sokolstwa w Polsce istnieje prawnie. Z tą chwilą rola »Wydziału Międzyzwiązkowego« mającego według uchwały przedstawicieli trzech dotychczasowych Związków z 17. kwietnia 1918 r. przygotować ostateczne zespolenie się Sokolstwa i wykonywać kierownictwo organizacyjne, jest skończona. Skończona jest jednak tylko formalnie, właściwe bowiem władze sokole powstać nie mogą jeszcze, gdyż nie wszędzie zdołano przekształcić odpowiednio organizację. Związek Małopolski istnieje dotąd niepodzielony na dzielnice, ani nie dokonano w innych dzielnicach podziału nowego na okręgi. A jednak nie można istnieć dalej biernie, trzeba działać, trzeba dźwigać, umacniać i rozwijać naszą organizację, gdyż na nas ciąży odpowiedzialność za jej wielkość, siłę i użyteczność. Nie pora wyczekiwać latami w dzisiejszych warunkach, aż sprawy się nasze jakoś uporządkują. Należy im pomóc energicznie środkami, jakiemi możemy się posługiwać. Musimy uprzytomnić sobie, że od nas należy przyszłość Sokolstwa i my pokolenie dojrzałe ponosimy odpowiedzialność za to, czy ono zajmie w Polsce miejsce, jakie mu się należy i z przeszłości i z pracy ciągłej dla przyszłości. Z powodów powyższych, jak i z tego powodu, aby do współpracy i współodpowiedzialności wszystkich powołać, przychodzi do Was Druhowie sekretarjat Wydziału Międzyzwiązkowego, pełniący obowiązki organu wykonawczego tego Wydziału z następującymi wnioskami:

»Wydział Międzyzwiązkowy« przekształca się na Zarząd Związku, do którego wyśle Zarząd każdej Dzielnicy po 3 druhów z grona swych członków (jeden z nich winien być czynnym kierownikiem gimnastycznym). Warszawa uzupełni ten skład, powołaniem jeszcze 6 druhów, którzy wraz z 3 delegatami dzielnicy Mazowieckiej stanowić będą przewodnictwo Związku. Tak utworzone — »Zarząd« i »Przewodnictwo Związku« — będą sprawować kierownictwo Związkiem do czasu, aż władze związkowe będą mogły być wybrane, stosownie do przepisów ustawy związkowej.

Pierwsze posiedzenie tego Zarządu odbędzie się w dniu 12. grudnia b. r. Na porządku obrad prócz ukonstytuowania się i szeregu spraw organizacyjnych, gospodarczych i porządkowych będzie sprawa przełożenia terminu zlotu ogólnego w Warszawie z r. 1922 na 1921.

Wydział Międzyzwiązkowy postanowił przeprowadzić w r. 1921 zloty i zawody w dzielnicach, a w r. 1922 zawody i zlot ogólny w Warszawie. W toku przygotowań programu dla obu zlotów powstała myśl zmiany kolejności zlotów.

Za zmianą przemawia szereg argumentów, a głównie ten, że stolica Polski, która nie zna właściwie sokolstwa z jego działalności — winna poznać je jak najprędzej. Od tego przedstawienia się sercu Polski zależy przyszłość i znaczenie sokolstwa. To winno stać się jak najprędzej, gdyż zjawiają się już nie głosy, ale usiłowania, zmierzające do zepchnięcia sokolstwa z należnego mu miejsca. Rok czasu znaczy w okresie szybkiego niezmiernie życia bardzo dużo i roczna zwłoka może mieć w skutkach zgubnych dla nas znaczenie stanowcze. Należy zatem przedsięwzięcie konieczne dla naszego istnienia przyśpieszyć. Uczynić to należy tem pewniej, że po szczegółowem rozpatrzeniu przygotowań do zlotu nie zyska się nic w ich dokładności na zwłoce.

Argumentem przeciw są przedewszystkiem trudności finansowe. Argument słuszny i poważny. Jednak nie jest on do niepokonania, jeżeli trudności związane ze stroną finansową i gospodarczą zlotu pokonać zechcemy.

O tę wolę właśnie idzie.

Zwracamy się zatem Druhowie do Was z wezwaniem, abyście sprawę tę dobrze rozważyli i umożliwili powzięcie stanowczego postanowienia na posiedzeniu grudniowem. (Uchwalono odbyć Zlot w r. 1921. *Przyp. Red.)*

Program zlotu przesyłamy Wam. Poczyńcie swoje uwagi i prześlijcie je do 1-go grudnia.

Warszawa, dnia 10. listopada 1920.

Projekt

zawodów i ćwiczeń zlotowych Sokolstwa Polskiego w Warszawie w r. 1921.

Zawody dla Sokołów:

Pięciobój:

1. Bieg na 100 *m.*
2. Skok w dal z rozbiegu.
3. Ćwiczenia równoważne:
4. Rzut granatem jednorącz w dal.
5. Wspinanie na żerdzi pionowej.

Jednostkowe:

1. Ćwiczenia na drążku.
2. Skok w wyż — z rozbiegu.
3. Skok o tyczce w wyż.
4. Rzut oszczepem jednorącz w dal.
5. Bieg o 100 *m.*

Zastępami po 6 ludzi:

1. Bieg rozstawny na 600 *m.*
2. Przejście przez parkan 4-metrowy.

Zawody dla Sokolic:

1. Piłka koszykowa.

Zawody dla młodzieży męskiej:

1. Palant.
2. Harce.

Ćwiczenia zlotowe:

1. Ćwiczenia wspólne, wolne Sokołów.
2. Ćwiczenia krótkiem wywijadłem Sokolic.
3. Ćwiczenia młodzieży męskiej.
4. Ćwiczenia młodzieży żeńskiej.
5. Ćwiczenia dzielnic, Sokołów.

Ćwiczenia równoważne (projekt):

Łata kanciasta, szerokości 10 *cm*, dług. 4 *m*, wysokości 1·50 *m.*

Z postawy równoważnej na początku łaty, ramiona w dół.

1. Pochód do środka, ramiona w bok, (grzbiet) do postawy równoważnej w prawo (lewo).
2. Krok lewonóż (prawonóż) do postawy klęcznej prawonóż (lewonóż) ramiona w górę, łukiem w dół a wprzód.
3. $^1/_2$ obrotu w lewo (prawo) na obu stopach do uniku prawą (lewą) ramiona w górę (w przedłużeniu tułowia) łukiem w dół a wprzód po stronie lewej (prawej).
4. Waga na nodze postawnej (noga postawna zgięta w kolanie; ramiona, kark, tułów, noga uniesiona — tworzą linję poziomą).
5. $^1/_4$ obrotu w prawo (lewo) na lewej (prawej) podeszwie, do postawy napalcowej po bok, ramiona w bok (grzbiet) łukiem w dół.
6. Postawa przysiadna jedno-nóż, druga noga w tył, w dół poza belek, ramiona wytrzymaj w bok.
7. Oprzyj dłonie na belku, odepchnij się — przeskok wprzód, prostując nogę postawną.
8. Doskok do postawy napalcowo-kucznej, ramiona w dół + postawa napalcowa + postawa zasadna.

Ćwiczenia na drążku (projekt):

Ze zwieszenia po bok o ramionach prostych:

I. 1. Zamachem, wspieranie wychwytem.
   2. Spad do zwieszenia przewrotnego, wspieranie okrakiem wewnątrz.
   3. Przeskok okroczny wprzód z $^1/_4$ obrotem.

II. 1. Zamachem, wspieranie złudne.
   2. Przemyk do zamachu.
   3. Wspieranie wychwytem.
   4. Przeskok odboczny.

Ćwiczenia wspólne, wolne Sokołów.

(Program będzie po ustaleniu ostatecznem podany).

O lekkiej atletyce.

Ćwiczenia lekkoatletyczne stanowią nierozdzielną część naszego programu gimnastyczno-wychowawczego. Jeżeli gimnastykę systematyczną poprawiającą wady ciała przyrodzone lub nabyte w życiu, wzmacniającą i rozwijającą grupy mięśni zwykle zaniedbane, ułatwiającą wielkim funkcjom życiowym przebieg prawidłowy i dla ciała w pełni skuteczny, jeżeli taką gimnastykę nazwalibyśmy nauką elementarną, to ćwiczenia lekko atletyczne, naturalnie obok gier ruchowych, nazwać musimy tej nauki pogłębieniem i praktycznem stosowaniem, tak jak się to dzieje w seminarjach naukowych i laboratorjach. Są one uzupełnieniem i rozwinięciem tego, cośmy zyskali przy pomocy ćwiczenia systematycznego całego ciała, a zarazem probierzem skuteczności tego ćwiczenia.

Ćwiczeniom gimnastycznym przypisujemy również, nie bez słuszności — wpływ na ukształtowanie się, wzmożenie i ustalenie sił moralnych. Ten wpływ zawdzięcza się również w dużym stopniu ćwiczeniom lekkoatletycznym, szczególniej w ukształtowaniu się i rozwoju woli, najcenniejszego ludzkiego przymiotu w dziedzinie sił moralnych.

Są to sprawy dziś niesporne. Jeżeli się o nich mówi, to dlatego, aby istota ich była ogółowi znana i przez ogół należycie rozumiana. A że jeszcze daleko do tego ogólnego rozumienia, mówić o tych zagadnieniach należy bardzo często. Tylko w ten sposób uniknie się nieporozumień, a w szczególności mięszania pojęć środków z pojęciami celów. A właśnie w dziedzinie wychowania cielesnego brak zdolności czy umiejętności rozróżniania tych pojęć spowodował wiele kłopotów i szkód. Nie uniknęło ich sokolstwo.

Ćwiczenia lekko-atletyczne wprowadziliśmy w nasz program wychowawczy z powodu ich wartości fizjologicznych i wychowawczych. Nie poświęcamy im jednak należytej uwagi, ani nie dajemy należytego miejsca. Pochodzi to stąd, iż na systemie nerwowym i pojęciach o środkach w jego przeprowadzeniu ciężyło i ciąży jeszcze pojęcie gimnastyki jako środka właściwego, jeżeli nie jedynego, tak przemożnie, iż przyzwyczajenia nasze nie mogą się pogodzić z koniecznością dopuszczenia w systemie do należytego zastosowania dwóch tak potężnych jego składników, jakimi są lekka atletyka, gry i zabawy. Dlatego to kształcąc naszych kierowników gimnastyką poświęcaliśmy i poświęcamy dużo miejsca gimnastyce systematycznej, a gry i lekką atletykę traktujemy bardzo po macoszemu. Ztąd płynie między nami brak zamiłowania do tego rodzaju ćwiczeń. Bo jakże można polubić to, czego się nie zna, jak obudzić w sobie zamiłowanie do ćwiczeń, których nikt dobrze pokazać nie umie, ani do nich nie potrafi zachęcić. Dlatego stały się one ze smacznej i pożywnej, ale codziennej strawy, jaką być wśród nas winny, zabawką, której szuka przedewszystkiem młodzież poza nami. A że oddaje się jej niejednokrotnie przekraczając miary właściwe, czyni często szkodę zdrowiu i duszy, jak doświadczenie pouczyło.

Pierwszym wobec tego naszym obowiązkiem jest postawić wykształcenie naszych kierowników wychowaniem cielesnem tak, aby mogli wykonać cały nasz program. Jeżeli zatem stawiamy im w dziedzinie gimnastyki systematycznej tak duże wymogi, to uczynić to musimy

*

i w dziedzinie lekkiej atletyki i gier ruchowych. Szczególniej nacisk położyć należy na ćwiczenia lekko-atletyczne. Wartość ich fizjologiczna, jak wspomniano, już jest wysoka, ale ma do siebie to, iż granica między ich skutkami dodatniemi a ujemnymi stoi na punkcie bardzo zwrotnym.

Ćwiczenia lekko-atletyczne słusznie nazwano w Wielkopolsce ćwiczeniami »prostemi«, którą to nazwę możemy przyjąć; są swoją niezłożonością, zwłaszcza w elementach głównych: chód, bieg, skok, rzut, dostępne dla wszystkich. Są bowiem ruchami codziennego życia, nie wymagają do uprawiania ich osobnych urządzeń, ani nie są ograniczone porami roku.

Ale w tej ich prostocie łącznie z ich wartością fizjologiczną tkwi nietylko ich siła ale i ich słabość. Że nie trzeba ich się osobno uczyć, bowiem każdy wykonuje je codziennie, że można je wszędzie i zawsze uprawiać, że przedewszystkiem wykonując je z większym nakładem wysiłku mięśniowego i woli, można iść z rówieśnikami o lepsze a nawet zapalić się do tego rodzaju współzawodnictwa, te wszystkie okoliczności mogą spowodować, że nieumiejętne a zbyt wysilne ich uprawianie niejednokrotnie przynosi ciału szkodę, nie zawsze szybko dostrzegalną, zamiast je wzmocnić i na wysiłek uodpornić. Mówiliśmy, że ich wartość fizjologiczna jest znaczna, że jednak granica między skutecznością a szkodliwością ich oddziaływania jest subtelnie rozdzielona właśnie z powodu ich oddziaływania na główne czynności życiowe człowieka, jak oddech i obieg krwi. Skacząc np. lub biegając z wielkim wysiłkiem, sposobem sportowym, to znaczy w celu osiągnięcia wyniku niezwykłego, bez należytego jednak i umiejętnego przygotowania się do takiej wysilnej pracy, nigdy nie wiemy, czy i kiedy sprowadzimy sobie np. wadę serca, zamiast uczynić je tem ćwiczeniem elastycznem i wytrzymałem na pracę wzmożoną. To samo może się stać przy pracy powyższej z płucami lub naczyniami krwionośnemi. U ludzi dojrzałych a silnych, uprawiających te ćwiczenia, zdarza się to rzadko. Ale u młodzieży tak zapalczywje oddającej się lekkiej atletyce, wypadki powyższych uszkodzeń zdarzają się zbyt często, zwłaszcza, że ćwiczenia swe odbywa i bez dozoru należytego i bez nieodzownej u młodzieży kontroli skutków.

Wniosek z powyższego jasny, że i do takich ćwiczeń »prostych« przystępować trzeba ze znajomością rzeczy, że zatem wćwiczać się w nie należy pod kierownictwem odpowiedniem i że »dzikie« ich uprawianie nie może mieć miejsca w żadnym systemie gimnastyczno-wychowawczym, że w końcu kierownictwa młodzieżą w tym wypadku nie można powierzać byle jakiemu »znawcy«, lecz że musi to być człowiek wszechstronnie do tego przygotowany.

Kto się oddaje jedynie łekkiej atletyce ale w sposób należyty i rozsądny, nadto pod rozumnem kierownictwem, przyjdzie wnet do przeświadczenia, że przeszkodą w dojściu do doskonałości jest przedewszystkiem nienależyte wykształcenie całego ciała. Spostrzeże przedewszystkiem braki w oddechu i nierówności tętna, utrudnienia w przybieraniu potrzebnej postawy, wysiłek i znużenie tych części ciała, które wydaje się, że na ogół lekko lub wcale w danem ćwiczeniu nie pracują. Badając przyczyny tych zjawisk i szukając sposobu ich uniknięcia, musi ten lekko-atleta przyjść rychło do przeświadczenia, że podstawę rozwoju sił potrzebnych mu do wykonania ulubionych ćwiczeń i sposobu nabrania stylu odpowiedniego nie może być nic innego, jak systematyczna gimnastyka.

Tak się też dzieje w każdem rozumnem wćwiczaniu się w lekkiej atletyce. Zaczyna się je od gimnastyki systematycznej. I wtedy osiąga się zwykle pożądane wyniki w atletyce.

Z naszego stanowiska wychowawczego uważamy, iż lekką atletykę uprawiać należy w ramach systemu gimnastyczno-wychowawczego jako ćwiczenia o wysokiej wartości fizjologicznej i wychowawczej. Kto ma jednak szczególniejsze uposażenie cielesne i duchowe a czuje, że ciało jego jest należycie wykształcone a przygotowane do znoszenia wielkich wysiłków, ten może a nawet powinien wćwiczać się w wybranym przez siebie rodzaju ćwiczenia, aby doszedł w niem do możliwej doskonałości. Jednostronność takiego ćwiczenia nie przyniesie mu uszczerbku żadnego, bo ciało ma na tego rodzaju oddziaływanie szkodliwe należycie uodpornione i ma w umiejętności zwracania uwagi na stan swego ciała, nabytej systematyczną gimnastyką, znakomity środek do unikania i zapobiegania złym następstwom jednostronności.

Uznając prawo — a nawet jak powiedziano — obowiązek jednostek przygotowanych wćwiczania się w jednym rodzaju ćwiczenia, stawiamy jako ideał wszechstronne wykształcenie, którego wyrazem jest współzawodniczenie w zespole kilku rodzaji ćwiczeń.

Z powyższych względów dopuszczalne a nawet pożądane jest tworzenie wśród sokołów kółek osobnych czyto gimnastycznych ściśle, czy lekko atletycznych, czy dla gier, czy innych wreszcie ćwiczeń odrębnych zwanych przez nas stosowanemi. Powstawanie takich kółek jest tem więcej pożądane, że istnieją i tworzą się różne odrębne kluby sportowe, oddające się jedynie ćwiczeniom jednostronnym. Należy im zatem jako wzór przeciwstawić te same rodzaje ćwiczeń, oparte jednak na wszechstronnem kształceniu ciała, aby wykazać, że wszechstronność nie przeszkadza osiąganiu doskonałości w pewnym kierunku ograniczonym owszem — mu pomaga.

Równocześnie należy rozwinąć współzawodnictwo tak między kołami sokolemi, jak między niemi a światem zwanym sportowym. Na tem zyska tylko postęp zdrowotności i tężyzny w Polsce. *W. A.*

Z dzielnicy śląskiej.

Od stycznia 1920. wychodzi w Bytomiu na Górnym Sląsku »Orędzie Sokole« jako organ Związku Sokołów Polskich dzielnicy śląskiej pod redakcją dha Augusta Świdra.

Aż serce rośnie gdy się czyta co miesiąca raporty o ruchu tej dzielnicy, która przed wojną liczyła 21 gniazd i 600 członków — a w r. 1920. doprowadziła do 85 gniazd z ilością członków dosięgającą 10.000!

Oto kilka charakterystycznych ustępów z »Orędzia Sokolego« w 1920 r.:

Czołem! Tryumfalny pochód Sokolstwa Polskiego na Górnym Śląsku rozpoczął się. Dwadzieścia lat ciężkiej, mozolnej pracy, dwadzieścia lat prześladowania i urągania. Rozpalony ogień przygasał, światło wprowadzone ciemniało, a po każdym ciężkim dniu następowała cięższa jeszcze noc... Uroczysty strój sokoli raził oczy naszych opiekunów, i szary, prosty mundur zajął miejsce jego...

Hej, ramię do ramienia! Okrzyk ten, czem okrutniejszy był ucisk, tem głośniej brzmiał wśród młodzieży polskiej na Śląsku.

Aż oto z dwóch, trzech, pięciu Sokołów porobiły się dziesiątki, setki, tysiące... Karne zastępy, tak karne, że podczas kiedy ciało ich walczyło przymusowo pod obcym sztandarem na ziemiach całego świata, duch ich dalej pracował, błagał i uczył zgody, karności i idealizmu narodowego w domu, wśród swoich...

Ojczyzno moja, ty jesteś jak zdrowie!

Źródłem wiary stały się słowa te dla Sokolstwa na Śląsku, wiary tak głębokiej, że z łona jego nowy się miał zrodzić świat i nowe miało się rozpocząć życie... Każdy Sokół czuł, naprawdę czuł że muszą nadejść czasy inne, że niczem nieposkromiona miłość ojczyzny musi zwyciężyć! Bo któraż to ideja była przyjemniejsza i prawdziwsza, niż ta, której treścią było hasło: W zdrowem ciele — zdrowy duch!? Dalekie od złudzeń i ma-

rzeń, pewnością tylko żyjąc, i wiarą i pracą, stało się Sokolstwo Polskie na Śląsku tem, czem dzisiaj tu jest: ostoją i fundamentem życia narodowego, życia zdrowego, życia prawdziwego.

Sokole polski! Z szeroko rozpiętemi skrzydłami ulatuj nad młodzieżą śląską i przerabiaj ją w zdrowe obywatelstwo! Wołaj »Czołem« wszystkim tym, którzy życie i mienie poświęcili w obronie twych ideałów, tym zaś, którzy się w tobie ciałem i duszą zakochali, pobłogosław i bądź im kierownikiem i doradcą w ciężkich chwilach życia!

Czołem! Drużyno górnośląska! Wyżej, tylko wyżej, hen, w błękit, w niebo i światło!

(„Orędzie Sokole“ Nr. 1).

Czołem! W szeregi druhowie! do mety!... Czasów krąg się pełni, przeznaczenie dosięgło nas!

Na zlot! Sztandar do rąk! Naprężmy skrzydła w lot, świta bowiem dzień — wskrzeszenie... życie... wolność...

Potężny dzwon przyszłości sokolej wali gdzieś jak grzmot, a z dzwonem razem i serce...

W piersi się coś pali... w piersi każdego z nas; to: Jutro!...

Zlocie sokoli, bądź nam rodzicem nowego życia, wolnej przyszłości! Laurami obsyp tych, którzy w twardej sokolej służbie wytrwali — mimo huku morza wzburzonego, mimo piorunów codziennych... Niech w dniu twym wychodzą pisklęta nowe z twardej skorupy, młode sokoliki, by za rok, za dwa, za lat dziesięć Polska rzekła: To zdrowie! To życie!

Czołem druhowie! czas! na zlot!

(„Orędzie Sokole“ Nr. 8).

Przekonanie, że my, Sokoli, własny naród dźwigamy na sile i że go uczymy czyn stawić nad słowo, a gdzie należy, twardo stać mężem — to przekonanie jaśniało na twarzach tych dziarskich zastępów sokolich, które połączone w jedno wspólne ognisko z całego Górnego Śląska obchodziło w dniach 14. i 15. sierpnia b. r. swe wielkie święto sokole, I. Zlot Dzielnicy naszej. Nadzieje, pokładane w Sokolstwie naszem, nie zawiodły. Przekonał się o tem przeszło 10-tysięczny tłum publiczności, przekonali się ci wszyscy, którzy Sokoła naszego zawsze jeszcze nie chcieli uznać jako fundament dobrobytu i zdrowia duchowego i cielesnego całego narodu. Nie te burzliwe oklaski, nagradzające występy drużyn sokolich na boisku są naszym tryumfem i naszem wewnętrznem zadowoleniem. Milszą nad laury i kwiaty, jest nam pewność, że dopóki Sokolstwo stoi na straży ideałów zdrowotnych i narodowych, dopóty Górny Śląsk z polskości swej nic nie utraci.

Przy prawdziwej sokolej pogodzie rozpoczęły się w sobotę, dnia 14. sierpnia zawody drużyn na starem boisku na Zadolu.

W sobotę o godz. 8½ wieczorem po skończonych zawodach, odbyła się wspaniała wieczornica na sali p. Mandeckiego w Ligocie.

Około godz. 11 rozeszli się Sokoli na kwatery, o które beinteresownie postarali się druhowie z Piotrowic i z Ligoty.

W niedzielę o godz. 6 rano przystąpiono do ukończenia zawodów. Od godz. 9 odbywały się generalne próby ćwiczeń całego Sokolstwa.

Już od godz. 1 po południu nieskończone tłumy publiczności nadchodziły z wszystkich stron, ażeby ucieszyć się widokami ćwiczeń i upewnić się, że Sokołów nie tylko coraz to więcej, ale że nauka i karność sokola czynią postępy. Okazało się, że miejsce przeznaczone dla widzów, było za małe i nie mogło pomieścić wszystkich gości. Na około, po za płotem boiska, tysiące ludu przeglądało przez szpary płotu, a drzewa formalnie były oblężone. O godz. ½3 nastąpiło otwarcie zlotu ćwiczeniami druhin wywijadłami, w których brało udział 320 druhin. Po druhiniach ukazali się na boisku w wzorowych szeregach druhowie, ażeby po wspaniałych pochodach ustawić się do ćwiczeń wolnych, których 5 obrazów wypadły znakomicie. Do nich jak do wszystkiej publiczności odezwał się po skończonych ćwiczeniach druh prezes dzielnicowy witając ich na pierwszym Zlocie Dzielnicowym. Po opuszczeniu przez druhów boiska, następowały ćwiczenia wedle programu ogłoszonego, aż wspaniałe ćwiczenia lancami, wykonane przez 350 ćwiczonych, zakończyły pierwszy Zlot Dzielnicy Śląskiej. Lud polski z zadowoleniem opuścił miejsce uroczystości i wierzymy, że ci wszyscy goście zlotowi pozoatauą na zawsze gorącymi zwolennikami ideji sokolej.

Ogółem brało udział w Zlocie ćwiczących druhów 1200, druhin 900 i 337 sokolej młodzieży.

(„Orędzie Sokole“ Nr. 9).

Pozostaje opis przebiegu zlotu, nie tego wymarzonego, tylko skromnego, w ciasnych rozmiarach, z wszelkiemi niewygodami, tak, jak to było za czasów rządów niemieckich. A może i to słusznie, bo wolności całkowitej jeszcze sobie nie wywalczyliśmy: przystoi nam zatem skromność na razie. Ale my Sokoli, którzyśmy się 25 lat borykali na Górnym Śląsku ze wszystkimi przeciwnościami, jakie tylko szatany wymyślić mogą, przetrzymamy i ten krótki czas i staniemy do walki wyborczej przy plebiscycie jak jeden mąż.

Pociągniemy za sobą ospałych i gnuśnych, zbudzimy naszą pieśnią ich ze snu do walki za wolność Górnego Śląska! A Pan Bóg, który nas do tego czasu osłaniał i nami się opiekował, da nam zwycięstwo, a wtedy urządzimy Zlot »Sokoła« w Dzielnicy Śląskiej, jakiego jeszcze cała wolna i zjednoczona Polska nie widziała!

(„Orędzie Sokole“ Nr. 10).

* * *

Szczęść Wam Boże dzielni druhowie! Serdeczne »Czołem« szle Wam małopolski Związek kresowy — i do widzenia w Warszawie! *Redakcja Przewodnika.*

Sprawy Towarzystw sokolich.

Rzeszów. 25. kwietnia 1920 odbył się w Rzeszowie Zjazd delegatów Okręgu III. przy udziale 16 delegatów. Zjazd był dosyć licznie obesłany. Zjazd zagaił i otworzył K. Mokrzycki z Rzeszowa. Wybrano Wydział Okręgu do którego weszli druhowie: B. Chmielewski z Rzeszowa jako prezes, J. Łopatyński z Tarnobrzega (I. wiceprezes), Dr. Z. Maurer (II. wiceprezes) i skarbnik, K. Mokrzycki, naczelnik okręgowy B. Kozłowski sekretarz, J. Leśniakówna, Dr. R. Krogulski, J. Kufel, prezes z Łańcuta, S. Wiszniewski, Dziopek, J. Szpara, H. Friedberg. Zastępstwo naczelnika okręgu powierzono d. W. Kuzianowi. — Zjazd zajął się również utworzeniem dzielnic.

Tarnobrzeg. »Sokół« nasz liczy 124 członków. — W czasie sprawozdawczym było zwołane jedno Walne Zgromadzenie członków i w miarę potrzeby odbywały się posiedzenia Wydziału.

Chcąc obudzić życie w »Sokole« utworzył Wydział: oddział gimnastyczny męski i żeński, wioślarski, kółko śpiewackie, muzyczne i dramatyczne oraz sekcję obchodową i odczytową. Nauka gimnastyki była udzielaną tylko krótki czas z powodu, iż naczelnik dh B. Dąbrowski przeniósł się do Lwowa. — Oddział wioślarski i kółko muzyczne rozwijają się zadawalająco, zorganizowanie zaś innych kółek i sekcji jest w toku.

Rozwija się też pomyślnie nasz »Teatr Świetlny« a dochody z przedstawień umożliwiają Wydziałowi admi-

nistrację Towarzystwa, utrzymanie budynku i spłatę długów.

Majątek wynosi w dniu 31. grudnia 1919 r.: K 39.501·42.

Skład Wydziału na rok 1920: J. Łopatyński, prezes; J. Chalsarz, wiceprezes (I); A. Bielewicz, wiceprezes (II); P. Krasoń, sekretarz; A. Peczatko, skarbnik; L. Sokół, gospodarz; W. Kądziołka, P. Retecki, A. Nowakowski, W. Lang i K. Gilarek, jako wydziałowi.

Zagórz. Drugi rok przeżywamy w wolnej Polsce. Życzenia i pragnienia nasze, któremi otwieraliśmy obecny rok administracyjny przeważnie ziściły się. Bohaterskie wojsko nasze wygnało wrogów z ojczystej ziemi, a sztandary Batorych powiewają zatknięte na krańcach Polski.

Odbyto 10 zwyczajnych i 5 nadzwyczajnych posiedzeń, na których załatwiono sprawy bieżące. Nowowybrany Wydział podobnie jak poprzedni wytknął sobie za zadanie dalsze przyprowadzenie budynku Sokoła do porządku i zasilanie pieniężne w miarę możności rozmaitych organizacyi narodowych. Dla stworzenia funduszów na powyższe cele, urządziliśmy kilkanaście przedstawień amatorskich pod wytrawnem kierownictwa dha E. Wyskla. Dnia 10. IX. z. r. otwarliśmy własną czytelnię w Sokole w celu umożliwienia członkom zbierania się w wolnych chwilach na pogawędki towarzyskie i czytanie różnych popularnych pism krajowych.

Dzięki zapobiegliwości dha inżyniera Langa, uzyskaliśmy w tym roku znowu subwencyę 10.000 koron tytułem odszkodowania wojennego. Obecnie poczyniliśmy starania o zakupno materyału na oparkanienie boiska i przeróbki w samym budynku. W ciągu roku chętnie udzielaliśmy bezpłatnie sali na posiedzenia lokalnym Organizacyom narodowym, jakoteż Kołu miejscowemu zawodowego Związku kolejarzy, oraz kooperatywie. Dh Wyskiel prowadził ćwiczenia gimnastyczne uczniów i uczennic przez miesiąc sierpień, wrzesień i październik, z braku jednak opału w zimie, a obecnie przyrządów gimnastycznych, musiał dalszej pracy zaprzestać. W gnieździe naszem istnieją dwie drużyny skautowe: męska i żeńska. Towarzystwo liczy 161 członków.

Żółkiew. Załączamy wypełniony kwestjonarjusz przedstawiający smutny obraz naszego gniazda, które przed wojną rozwijało się nader pomyślnie i pod względem pracy sokolej mogło współzawodniczyć z gniazdami lepiej od naszego uposażonemi; wojna wpłynęła bardzo ujemnie na nasze stosunki sokole, osobliwie, że gmach nasz, który był środowiskiem nietylko dla naszej pracy lecz także dla pracy narodowej w mieście i powiecie, został spalony przez ukraińców, a odbudowa jego wymagałaby jak na dzisiejsze ceny materjałów budowlanych i robocizny kilkakroć stu tysięcy Marek, o które gniazdo nasze trudno, ażeby się mogło wystarać. — Skutkiem tego w gnieździe ruch zupełnie ustał, a cała praca ogranicza się do posiedzeń Wydziału, który wobec tego jest bezradny osobliwie, że wobec wielkiego braku pomieszkań w mieście, nawet własnego lokalu nie mogliśmy dotychczas uzyskać i uratowane bardzo nieliczne zresztą sprzęty nasze, rozmieszczone są w domach prywatnych.

Tut. Koło T. S. L. posiadające własny budynek na pomieszczenie bursy, z największą trudnością odzyskało go przed kilkunastu dniami, krząta się około reaktywowania bursy i przyrzekło, że w budynku tym po zrestaurowaniu go udzieli nam jednego pokoju, w którym zamierzamy urządzić czytelnię sokolą celem jednoczenia druhów w kierunku oświatowo-kulturalnym, gdyż trudno nawet myśleć o tem, ażeby można wynająć salę do ćwiczeń.

Kronika.

Przewodnik gimnastyczny. Wydział Małopolskiego Związku postanowił wydawać nadal »Przewodnika« mimo iż powszechny Związek Sokolstwa w Warszawie będzie od Nowego roku 1921 wydawał oficjalny organ Związku. Podobnie w b. zaborze pruskim wychodzić będzie nadal »Sokół« wydawany dotąd w Poznaniu jako organ Związku Sokolstwa b. dzielnicy pruskiej. Oczywiście »Przewodnika« wydawać możemy tylko wtedy i o tyle, o ile uzyskamy papier i pokonamy inne trudności wydawnictwa.

Kursy nauczycielskie. Jak wiadomo daje się wszędzie odczuwać brak nauczycieli gimnastyki — i to jest główne powodem zwłoki we wznowieniu ruchu ćwiczebnego gniazd naszych. Ażeby temu zapobiedz istnieje zamiar przeprowadzić dwa kursy nauczycielskie we Lwowie. Jeden odbędzie się w lipcu i sierpniu 1921 i trwać będzie 6 tygodni, przyczem uczestnicy z powodu obecnych trudności mieszkaniowych i aprowizacyjnych mają być pomieszczeni w internacie (z wiktem) — drugi miałby być urządzony przez dłuższy szereg miesięcy dla starszej młodzieży i zajmowałby tylko po kilka godzin wieczornych w tygodniu, tak iżby akademicy i absolwenci szkół średnich uczęszczający na kurs gimnastyki nie doznawali przeszkody w studjach i zajęciach zawodowych.

Wezwanie do gniazd.

Mimo wezwań pisemnych, ponagleń i próśb, nie poczuwa się znaczna większość gniazd do obowiązku wyrównania należytości prenumeracyjnej »Przewodnika gimnastycznego« i zaległych wkładek na rzecz Związku, który wobec upływającego roku 1920 stoi przed koniecznością zapłacenia całego szeregu zobowiązań.

Przypominając dotyczącą uchwałę ostatniego Zjazdu delegatów, treść naszych komunikatów, odezw i kwestjonarjusza, tudzież ostatnie wezwanie skarbnika związkowego, wzywamy gniazda, ażeby zaległe wkładki i należytość prenumeracyjną »Przewodnika gimnastycznego« **niezwłocznie** a najdalej przed upływem bieżącego miesiąca do kasy Związku pod adresem skarbnika **nadesłały.**

Przewodnictwo Związku.

Od Administracji.

Rysunki przyrządów szwedzkich. — Administracya Związku małopolskiego posiada jeszcze kilkadziesiąt egzemplarzy rysunków przyrządów do gimnastyki szwedzkiej, z przekrojami i wymiarami w formie tablicy wielkiego formatu. Dla sokolni, które się odbudowują, mogą te rysunki oddać nieocenione usługi. O ile zapas starczy, nabywać mogą towarzystwa sokole rysunki owe po 50 Mp. za tablicę. Pieniądze należy przesyłać przekazem pocztowym.

Dla uregulowania nakładu upraszamy gniazda do najrychlejszego podania liczby potrzebnych i brakujących egzemplarzy »Przewodnika«.

W myśl uchwały Przewodnictwa Związku prenumerata roczna wynosi 60 Marek. Nowa podwyżka jest konieczną ze względu na podrożenie pracy i wszelkich artykułów wydawniczych, co jednak Sokoli zrozumieją i dla poparcia ideji naszej niezawodnie uwzględnią słuszność uchwały.

Prenumeratę należy przesyłać cało- lub półrocznie z góry, przekazem pocztowym pod adresem Administracji, Lwów, Sokoła 7.

Redaktor: **Dr. Aleksander Małaczyński.** Odpowiedzialny redaktor: **Alojzy Wallek.**
Nakładem Związku polskich gimnastycznych Tow. sokolich. Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego 4.